

塩竈市ウォーキングマップについて

作成の目的

市民の生活習慣病予防・健康づくりのための運動推進のひとつとして、ウォーキングを普及していくものです。

ウォーキングマップの内容

1. ウォーキングの効果
2. ウォーキング姿勢のポイント
3. ウォーキングコース（東西南北 4 コース）
東部：街並ウォーキングコース
西部：赤坂鬼房小径コース
南部：西塩釜遊歩道コース
北部：ゴルフ場周回コース
※周回所要時間概ね 30～35 分のコース。
4. ウォーキング前後のストレッチ

協力

作成にあたり、『ウォーキングマップ作成検討会』（しおがま健康推進員の会で構成）を開催し、ウォーキングの効果について体験も交えて学びながら、コースなどを検討しました。

※しおがま健康推進員の会…保健活動の円滑な推進と市民の保健思想の高揚並びに自主的な健康の保持増進を図るために市長から委嘱された塩竈市健康推進員が、相互の連帯、研鑽、親睦を図り、地域のネットワークづくりに協力し合うことを目的に構成している組織。（平成 26 年 4 月 1 日現在 93 町内会 113 名で構成）

普及方法

- 健康推進員などを通し、町内会等への普及を図ります。
- 各コースでウォーキング体験会を開催予定（10 月頃）

配布・お問い合わせ先

健康福祉部健康推進課（保健センター） 電話：364-4786